

Anita Natmeßnig

Zeit zu sterben Zeit zu leben

Erfahrungen im Hospiz

Mit einem Vorwort
von Adolf Holl

:STYRIA

Inhalt

Vorwort von Adolf Holl	8
Dank	10

FRÜHLING **15**

Gelb	17
Astrid	23
Ingrid	31
Freundschaft	39
Fließen	53

SOMMER **55**

Rot	57
Kommunikation	65
Gefühle	73
Würde	83
Uriel	91

HERBST **93**

Schwarz	95
Sterben	101
Abschied	113
Tod	123
Loslassen	133



Astrid Leßmann · Anita Natmeßnig · Ingrid Marth

WINTER 135

Weiß 137

Mitgefühl 143

Selbstliebe 153

Beziehungen 165

Mut 175

FRÜHLING 177

Violett 179

Heilwerden 185

Leben 195

Freude 203

Stern 213

Vorwort

von Adolf Holl

Gute Nachrichten. Die Hospizbewegung, der Anita Natmeßnig vor vier Jahren einen sehenswerten Dokumentarfilm gewidmet hat, erfreut sich in Österreich eines zunehmend guten Rufs. Der Blick in die einschlägige Praxis, den die Autorin jetzt in Buchform vorlegt, stimmt zuversichtlich. Nicht nur die Palliativmedizin, von der unsere Großeltern noch nichts wussten, vermag immer besser selbst dann zu helfen, wenn keine Heilung mehr möglich ist. Auch die Begleitpersonen für Sterbenskranke sind kompetenter und damit hilfreicher als die Religionsdiener geworden, denen der Gang in die Ewigkeit früher anvertraut war.

So im Fall des Sterbens Philipps II. von Spanien, das Reinhold Schneider ausführlich beschrieben hat. 53 Tage lang konnte der König nicht einmal die leiseste Drehung mehr ausführen wegen der Gichtwunden, die am ganzen Körper aufbrachen. Die Wäsche durfte nicht mehr gewechselt, der quälende Durst konnte nicht gestillt werden. Rund um das Bett waren Kreuze und Reliquien aufgehängt, die täglich zum Kuss gereicht wurden. Die Lebensbeichte nahm drei Tage in Anspruch. Bei der letzten Ölung hatte der Thronfolger anwesend zu sein, um zu lernen, wie er sich in der Stunde des Absterbens zu benehmen hätte.

Als studierte Theologin kennt Anita Natmeßnig die Tröstungen der Religion zur Genüge. In ihrem Buch ist von ihnen beziehungsweise von der christlichen Höllenangst allenfalls am Rande die Rede. Zur Sprache kommen vielmehr weibliche Einstellungen zum Beruf der Sterbebegleitung mitsamt der Frage, wie sich der tägliche Umgang mit Sterbenskranken aufs Gemüt schlägt. Deutlich wird, dass nicht das dogmatische Pathos der längst durchdeklinierten „Letzten Dinge“ kräftigend wirkt, sondern der Blick aufs Zunächstliegende, auf ein Himbeerkjoghurt oder ein duftendes Bad. So umsorgt, kann im Hospiz etwas gelingen, was sonst allenfalls im Kino gezeigt wird: Ein Happy End.

Wien, im Juli 2010

Dank

Alles wirkliche Leben ist Begegnung.

Martin Buber

Danken ist für mich noch wichtiger als bitten, bringt es doch den Wunsch auf Erden – im Vertrauen darauf, dass er erfüllt werde. Danken im Nachhinein gibt Boden für das, was ist, schafft Realität, indem ich es benenne. Ich danke gerne und fühle mich verbunden dadurch. Danken erzeugt Verbindungen mit anderen, ohne die ich nicht ich wäre.

Ohne Astrid Leßmann wäre dieses Buch nie entstanden. Mein jahrelang gehegter Wunsch, ein Hospizbuch zu schreiben, fand seine Konkretion in unserer Freundschaft. Ohne ihr Vertrauen und ihre Bereitschaft, sich einzulassen auf das Wagnis – stundenlang über Monate hinweg mit mir zu telefonieren –, wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen. Ich bin ihr dankbar für unsere Begegnungen und die wunderbare Zusammenarbeit.

Ingrid Marth war das ideale zweite Gegenüber dieses Buchs. Die zahlreichen Gespräche in Wiener Cafés und bei mir zu Hause verbanden sie und Astrid und mich zu einem Teil des Ganzen. Ihr wesentlicher Beitrag zum vorliegenden Text: Erweiterung, Vertiefung und Reflexion des Themas. Die Folge für mich persönlich: eine neue Freundschaft. Ich danke für beides.

Adolf Holl könnte ich als Spiritus rector dieses Buchs bezeichnen. Seine SMS um 5 Uhr 30 *Schreib endlich!* und wenige Tage später *nulla dies sine linea*, kein Tag ohne eine Zeile, kamen gerade rechtzeitig. Rüttelten mich wach. Sein kritischer Blick auf Inhaltsverzeichnis und Konzeption, lange vor Schreibbeginn, war anhaltend Stütze und Bestärkung. Ebenso seine Rückmeldung zu späteren Kapiteln. Sein Vorwort freut und ehrt mich zugleich. Ich bin dankbar für diese Freundschaft und genieße es, in ihm ein unkonventionelles Vorbild gefunden zu haben, dessen Credo *Wünsche können nicht irren* mich stets zu Neuem beflügelt.

Helga Zoglmann hat mich auch durch diesen Schreibprozess getragen. Wie bei meinem ersten Buch über Adolf Holl bildeten ihr Interesse und ihre Wertschätzung das beste Heilmittel gegen meine Selbstzweifel. Trotz Krankheit erwies sie sich stets als ideale Lektorin: kritisch, flexibel und zugewandt. Ich danke ihr, dass sie mich konstant ermutigt hat.

Als Filmemacherin und Psychotherapeutin weiß ich mich glücklich zu nennen, dass die Styria, einer der größten Verlage Österreichs, mir ein Buchprojekt angeboten hat. Gerda Schaffelhofer, die Geschäftsführerin, und Marion Mauthe, geschätzt aus früherer Zusammenarbeit, haben mir ihr Vertrauen geschenkt und mich frei arbeiten lassen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Wie bei jedem größeren Filmprojekt habe ich „meine graue Eminenz“ aufgesucht: Erich Dworak, den Dramaturgie-Profi. Seine Einschätzung und Tipps ganz zu Beginn des Projekts blieben wegweisend bis zum Schluss. Ihm verdanke ich meine Lust an der Dramaturgie und die Freude am Konzipieren.

Dieses Buch hatte großartige WeggefährtInnen. Parallel zu meinem Schreiben lasen einige liebe FreundInnen die eben entstandenen Kapitel und haben mich hilfreich unterstützt und angeregt durch Kritik und Feedback. Ihnen sei hier ganz herzlich für ihre Freundschaft gedankt: Thomas Aichelburg-Rumerskirch, Gerhard Bauderer, Sabina Dirnberger, Georg Lhotsky und Eva-Maria Stelljes-Lhotsky, Margit Scholze, Elise Steiner.

Mein Dank gilt allen, von denen ich lernen konnte, ohne deren Weisheit, Liebe und Spiritualität ich nicht die wäre, die ich jetzt bin. *Ein großes Kunstwerk ist wie eine Schanze*, hatte einst Abbé René Bolle-Reddat, der Wallfahrtspriester von Ronchamp, über den genialen Kirchenbau von Le Corbusier gemeint. Insofern gilt mein Dank jenen, durch die ich einen Schritt weiter auf meinem Weg der Bewusstwerdung gekommen bin.

Mein besonderer Dank gehört dem CS Hospiz Rennweg und dem Tageshospiz, Hospiz-Bewegung Salzburg, die unheilbar kranken Menschen tagtäglich ein Leben in Würde bis zuletzt ermöglichen. Ebenso danke ich allen Menschen, die mir Einblick in ihre letzte Lebensphase gewährten und allen, deren Lebensgeschichten ich hier erwähnen durfte und konnte. Namen und biografische Details wurden aus Personenschutzgründen verändert. Die zentrale „Message“ jedoch stets gewahrt.

Als Filmemacherin habe ich jahrelang dem Bild eine größere Bedeutung beigemessen als dem Wort. Umso mehr weiß ich jetzt die Wichtigkeit von Fotos zu schätzen. Ich danke allen FotografInnen für Ihr Tun und dass sie die Copyrights für die Bilder von Astrid Leßmann, Ingrid Marth und mir kostenlos zur Verfügung gestellt haben.

Last but not least sei der Filmemacher erwähnt, dem ich den Einfall für die Namen der Hauptkapitel verdanke: der Südkoreaner Wim Ki-duk, dessen Kinofilm „Frühling, Sommer, Herbst, Winter ... und Frühling“ aus dem Jahr 2003 mich sehr berührt und inspiriert hat, auch dieses Buch – ähnlich seinem Werk – als spirituellen Kreislauf des Lebens zu konzipieren.



Ingrid Marth

Ingrid

8. April 2009, 16.00 Uhr. Einen kleinen Schwarzen, bitte! Ich sitze in der Sonne vor dem Café Prückel, genieße die wärmenden Strahlen und warte auf Ingrid Marth. Kennengelernt haben wir uns zwar schon vor drei Jahren, als sie im Mobilien Palliativteam Rennweg der Caritas Socialis die Stelle von Astrid angetreten hat, aber heute ist unser erstes privates Treffen. Die Zusage, bei diesem Buch mitzuwirken, gab sie mir telefonisch, ohne eine Sekunde zu zögern. Mein Mobiltelefon summt leise. Eine SMS. **Liebe Anita! Bin erst jetzt von der Arbeit weggekommen und verspäte mich um ca. 10 Minuten. Tut mir leid! Bis gleich, Ingrid.** Ich freue mich auf die Begegnung. Die geplante Zusammenarbeit für dieses Buch bietet mir die Chance, sie näher kennenzulernen. Das Wenige, das ich über Ingrid bereits weiß, hat mich neugierig gemacht. Sie ist Buddhistin, viel gereist und eine schöne, selbstbewusste Frau. Mit federndem Schritt kommt sie auf mich zu. Groß, schlank, kurzes weißgraues Haar, ein markantes Gesicht mit ausdrucksstarken dunklen Augen. **Mir ist es wichtig, authentisch zu sein,** formuliert sie ihr Credo. **Ich muss mich ganz einlassen und bereit sein, mich aufzumachen und zu reflektieren. Es geht nur so für mich. Das, was ich bin, bin ich und ich muss niemand sonst sein. Das heißt, ich darf auch sagen, wenn es mir nicht gut geht, auch gegenüber den Patienten.** Ihr Diensthandy läutet. **Mobiles Hospiz, Schwester Ingrid... sekkieren tun's mich,** sagt sie scherzend zu mir ge-

wandt. Ingrid hat ihren Lebenslauf mitgebracht. Zu meiner Überraschung entdecke ich, dass sie vor kurzem 50 geworden ist. Sie schaut jünger aus. Was bedeutet dir dieser runde Geburtstag? **Ich gestehe mir mehr zu, auch nein zu sagen**, erklärt sie mit einem Lächeln. **Und zwar in allen Bereichen, beruflich wie privat. Seit einem halben Jahr wohne ich mit meinem Lebensgefährten zusammen. Insgesamt bin ich sehr sozial, habe unglaublich viele Kontakte, gehe oft essen mit Freunden, ins Kino, auf Vernissagen, zu Fortbildungen et cetera. Ich bin regelmäßig in verschiedenen Welten unterwegs. Astrid hat einmal gemeint, ich sei sozialsüchtig – Ingrid lacht, und dann brauche ich wieder das Gegenteil: den Rückzug, ein Retreat, das heißt zwei Wochen lang schweigen und meditieren, allein in einer Hütte am Waldrand oder in der Wüste am Sinai, als Ausgleich zum aktiven Leben.** Ich lese weiter in ihrem Lebenslauf: geboren 1959 in Fließ in Tirol, einem Bergdorf in der Nähe von Landeck. **Es ist sehr eng dort**, schildert sie, **hohe, steile Berge und tiefe Täler. Ich wollte schon früh aus der Enge hinaus. Mit neun oder zehn Jahren war ich im Krankenhaus. Ich hatte mir den Fuss gebrochen und habe gewusst: Ich werde Krankenschwester. Mit 15 Jahren ging ich nach England und meine Eltern ließen mich ziehen. Ich habe mir gedacht, bevor ich noch ein Jahr die Schule besuche, gehe ich lieber hinaus in die Welt.**

Diese Lust an der Ferne führte sie nach ihrer Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester alle paar Jahre in andere Länder. Sei es, um dort zu arbeiten oder für Studienaufenthalte und Fortbildungen. Mindestens für drei Monate, manchmal auch für ein Jahr. Mich beeindruckten die Stationen:

Saudi Arabien, Frankreich, China, Tibet, Schweiz, Afrika, Asien, Kambodscha, Indien, Ägypten. Der berufliche Fächer spannt sich von Chirurgie und Intensivstation über Nachtdienstschwester in einem geriatrischen Krankenhaus bis hin zur Unterrichtstätigkeit. Die Aus- und Fortbildungen reichen von Ernährungslehre nach TCM über Puls- und Zungendiagnostik, Kinästhetik, Reiki, Therapeutic Touch, Tai Qi und Qi Gong bis hin zu spezifischen Palliativausbildungen. In Anbetracht dieser Fülle interessiert mich von Ingrid, welchen Stellenwert ihre gegenwärtige Tätigkeit im Hospiz einnehme. **Es ist die schönste Arbeit, die ich je habe machen dürfen**, erzählt sie mit leuchtenden Augen. **Und zwar einfach weil es für mich ein Geschenk ist, so tiefe Einblicke in das Leben von Menschen zu bekommen, wie sie vielleicht die engsten Angehörigen nie erhalten. Wir sind außenstehende Personen, aber trotzdem geschult oder trainiert, dass wir einen Raum aufmachen können, wo etwas stattfinden kann. Wo man etwas besprechen kann, das man mit den eigenen Angehörigen gar nicht bespricht, weil es zu nahe ist. Und so erfahre ich oft Dinge von Menschen, Lebensgeschichten, Gefühle, die ganz, ganz intim sind. Und das schätze ich schon als etwas Besonderes, wirklich als Geschenk, daran teilhaben oder nahe dran sein zu dürfen. Ich bin dann ganz da, gebe dem Raum und versuche, mir nicht irgendwelche Vorstellungen zu machen, sondern einfach offen zu sein für alles, was jetzt kommen mag. Ja, und dann kann es auch sein, dass wir gemeinsam weinen. Ich denke, das darf auch passieren. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich mich nicht abgrenzen kann, sondern ich bin ganz präsent, ganz da, auch emotional.** Ja, das kann ich gut nachvollziehen, erwidere ich. Mich hat es sehr berührt, bei den Dreharbeiten einigen Men-

schen so nahe kommen zu dürfen. Der Grat zwischen Mitleid und Mitgefühl ist dann allerdings auch sehr dünn. Eine Herausforderung, sich emotional zu öffnen, ohne sich zu verlieren. Das große Thema „Psychohygiene“, wie es in der Sprache der ExpertInnen heißt, sprich die Fähigkeit, gut für sich selbst zu sorgen. Ich kündige Ingrid an, dass ich gerne mit ihr ein andermal darüber ausführlich sprechen will. Für ein eigenes Kapitel im Buch zum Thema Selbstliebe beziehungsweise Selbstfürsorge und Psychohygiene. Jetzt interessiert mich, wie ihr privates Umfeld auf den Wechsel in den Hospizbereich reagiert habe. **Meine Mutter bewundert mich dafür. Bischof Reinhold Stecher hat ja die Hospizarbeit als die wertvollste Tätigkeit gewürdigt. Sie könnte das niemals tun, hat sie gemeint. Mir jedoch ist es wichtig, die Reaktionen der anderen zu hinterfragen und wahrzunehmen, wenn es mir schmeichelt.** Ich bitte sie um ein Beispiel. Denn neben der Bewunderung konstatiere ich nach wie vor eine starke Tabuisierung. Sterben und Tod als das vielleicht größte Tabu unserer Zeit. Welche Reaktionen erlebst du, wenn du von deinem Beruf erzählst? **Es gibt Menschen, die verstummen, wenn sie hören, dass ich mit Sterbenden arbeite. So als hätte ich ein bisschen etwas Ansteckendes. Ja, den Eindruck habe ich manches Mal. Aber ich denke schon, dass sich in den letzten Jahren einiges getan hat. Früher war das noch viel extremer.** Wenn du sagst „in den letzten Jahren“, an welchen Zeitraum denkst du da? **An vielleicht fünf bis zehn Jahre. Das öffentliche Bewusstsein ist anders als früher. Sterben und Tod sind heute wirklich mehr Thema. Sicher auch durch Beiträge wie deinen Kinofilm, weil es dadurch ein Stück weit enttabuisiert wurde. Ich selbst rede die letzten drei Jahre vermehrt darüber. Es ist wichtig, dass es Menschen gibt, die das tun.**

Aber ich glaube, vieles hat auch mit diesem ganzen Wahnsinn zu tun in unserer Kultur im Moment, mit Schönheitswahn, Jugendwahn und so weiter, weil das Thema Alter, Sterben, Tod wird ja institutionalisiert und weg geschoben. Diese Menschen sind alle weit weg, in Altersheimen, Behinderteneinrichtungen, irgendwo zusammen geschlossen in einer Art „Ghetto“, damit man sie nicht sieht. Und wenn man sie nicht sieht, sind sie auch nicht da, sind sie nicht im Bewusstsein. Und das hat sich in den letzten Jahren ein bisschen verbessert. Ein spannendes Beispiel kann ich dir dazu noch erzählen, wenn du magst. Ich nicke zustimmend. Es war mein erstes Fotoshooting für die Werbung, interessanterweise in Tirol, in Kühtai. Und stell dir vor, wir haben den ganzen Nachmittag über das Thema Tod und Sterben gesprochen. Alle am Set waren unglaublich interessiert, wollten es ganz genau wissen und haben dann auch angefangen, von ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Ich habe damals meine Meinung schnell geändert: Nicht nur Mode und oberflächlich! Ich bin von neuem überrascht. Ingrid als Fotomodell? Toll! Vor zwei Jahrzehnten hatte ich die Idee, mit 50 Model zu werden. Im Vertrauen darauf, dass die Werbung dann adäquat der KäuferInnenschicht reagieren werde und nicht ausschließlich junge Menschen zeigt. In der Zwischenzeit ist das Realität. Und Ingrid ist mit von der Partie! Als Palliativschwester. Ich kann mir kaum einen größeren Kontrast der Lebenswelten vorstellen. Wie lässt sich das Modeln mit deiner Arbeit im Hospiz verbinden? **Für mich ist jedes Fotoshooting ein Stück Lebensfreude. Mir ist es ganz wichtig, andere gesunde Menschen zu treffen, und es ist ein guter Ausgleich zu meiner Arbeit im Hospiz. Der Weg zum Modeln habe sich über eine Shiatsu-Therapeutin ergeben,**

erfahre ich. Diese hätte die Idee gehabt und ein Bekannter sei bei einer Agentur gewesen, die ihr sofort einen Exklusivvertrag angeboten habe. **Ich kann nicht als herkömmliches Model genommen werden, sondern nur als Typ**, erläutert sie. **In der Agentur haben sie mir die Maße genommen, Hüfte, Taille, Busen, und gelacht, weil ich nicht den Bauch eingezogen habe wie andere. Vor zehn Jahren hätte ich es auch gemacht**, schildert sie verschmitzt, **jetzt habe ich es nicht getan, weil ich mir dachte: Wofür brauchen sie meine Maße? Es ist die Basis für die Kleidung, die sie mir zur Verfügung stellen und ich will nicht, dass sie einen Frust bekommen. Vor zehn Jahren wäre es mir wichtiger gewesen, dass die Taille stimmt. Heute kann ich mich mehr annehmen, wie ich bin.** Auf das hinauf bestellen wir uns beide ein Stück Kuchen. Wir sind uns einig, dass wir nicht mehr 20 sein wollen, sondern das Leben jetzt genießen. Bei Mohr im Hemd und Apfelstrudel erzählt Ingrid mir noch eine Metapher, die sie unlängst gehört hat: **Nur wir Menschen möchten jemand anderer sein. Ein Löwe oder eine Maus überlegen sich nie: Ich wäre lieber ein Elefant.** Fotos von den diversen Shootings werde sie mir schicken und ebenso einen Artikel, der in der „Welt der Frau“ erschienen ist. Ingrid als Model des österreichischen Öko-Modelabels „Göttin des Glücks“ und zugleich als Repräsentantin der Philosophie dieser Linie. Für mich hat heute eine neue Freundschaft begonnen. Kostbar! Unser nächstes Treffen wird nach ihrem Urlaub, zwei Wochen Kreta, stattfinden. Zu dritt. Astrid, Ingrid und ich. Ein Highlight, so viel ist klar.